

Cremige Süßkartoffel-Rote-Linsen-Suppe mit Croutons

Zutaten (für 2 Erwachsene und 2 Kinder)

Suppe

- 2 mittlere bis große Süßkartoffeln
- 150-200 g Rote Linsen
- 1 Zwiebel
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1-2 Lorbeerblätter
- 0,5 l Gemüsebrühe und ca. 1 Liter Wasser
- 1 halber Bund Petersilie
- ein Klacks Crème fraîche oder saure Sahne pro Person
- optional mildes Chilipulver
- optional 50 g geröstete Sesamkörner

Croutons

- 2-3 Scheiben weiches (Toast-)Brot oder noch weiche Brötchen vom Morgen
- ein großes Stück Butter zum Anbraten

Zubereitung

1. Vorbereitung

- Bereite 0,5 Liter **Gemüsebrühe** zu.
- Schäle die **Süßkartoffeln** und schneide sie grob in 2 cm große Würfel.
- Schäle die **Zwiebel** und würfel sie fein.
- Gib zwei gute Handvoll **Sesam ohne** Fett in eine Pfanne und röste ihn vorsichtig goldbraun.

2. Suppe kochen

- Zwiebelwürfel in einem Topf mit 2 - 3 EL **Olivenöl** bei mittlerer Hitze dünsten.
- Mit **Gemüsebrühe** ablöschen und ca. 1 Liter **Wasser** hinzufügen.
- **Süßkartoffelwürfel** und **Lorbeerblätter** in den Topf geben.
- **Rote Linsen** kurz mit kaltem Wasser abspülen, dann hinzufügen.
- Den **gerösteten Sesam** in die Suppe rühren, alles ca. 10 - 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln
- Nach der Garzeit den Lorbeer herausnehmen und die Suppe mit einem Pürierstab püriere
- Die Suppe mit **Salz und Pfeffer** und ggf. mit **mildem Chili** abschmecken.

3. Croutons zubereiten

- Das **Brot** in ca. 2 cm große Würfel schneiden
- Ein großes Stück **Butter** in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin goldbraun anrösten.

4. Suppe anrichten

- Die **Petersilie** waschen und hacken.
- Die Suppe auf Teller füllen und je einen Klacks **Crème fraîche** oder **saure Sahne** dazugeben.
- Die gehackte Petersilie und die **Croutons** auf die Suppe streuen.